

Permanence d'accueil :

Lundi 13h à 15h ● Mardi 10h30 à 15h ● Mercredi 10h30 à 12h30 ● Jeudi 10h30 à 15h ● Vendredi 10h30 à 12h30
204 Boulevard du Triomphe à Auderghem (Site Chirec Delta) ● 0479 034 592 ● info@re-source-delta.be

Inscription aux ateliers : info@re-source-delta.be

Participation de 5€ par atelier ou par soin via la carte prépayée de 50€ à acheter à la permanence d'accueil (virement bancaire sur place, paiement en espèces ou sur preuve de paiement sur le compte BE55 7320 5549 3044)

Evènements sociaux ● Au profit de Re-source

Marche contre le cancer. Une initiative des '4 Fantastiques' | Dimanche 8 octobre, départ entre 10h30 et 12h
135, chaussée de La Hulpe à 1310 La Hulpe | Inscriptions à <https://www.re-source.thticketing-cluster1.be/>


Concert des Young Belgian Strings sous la Direction de Dirk Van de Moortel | Mardi 14 novembre à 19h30
Chapelle Musicale Reine Elisabeth à Waterloo | Ouverture de la billetterie mi-octobre



Activités hebdomadaires ● Les ateliers portant le signe * peuvent se prendre individuellement

Hatha Yoga 1	Re-source Espace Erable	Les lundis (sauf le 30 octobre)	10h à 11h	Nathalie Saint-Rémy, professeure de yoga
Hatha Yoga 2	Re-source Espace Erable	Les lundis (sauf le 30 octobre)	11h15 à 12h15	Nathalie Saint-Rémy, professeure de yoga
Hatha Yoga 3 	Re-source Espace Erable	Les lundis (sauf le 30 octobre)	13h30 à 14h30	Nathalie Saint-Rémy, professeure de yoga
Qi Gong *	Re-source Espace Erable	Les mardis (sauf le 24 et 31 octobre)	17h30 à 18h30	Christophe Boot, professeur de Qi Gong
Restorative Yoga *	Re-source Espace Banian-Erable	Les mercredis	15h à 17h	Nathalie Saint-Rémy, professeure de yoga
Mouvement essentiel *	Re-source Espace Banian-Erable	Les jeudis (sauf le 26 octobre)	10h30 à 12h30	Amandine Servranckx, danseuse


Ateliers ponctuels

Sophrologie séance découverte	Re-source (*) Espace Banian	Mardi 3 octobre	10h30 à 12h30	Laure Ruhlmann, psychologue et sophrologue
Pleine conscience	Re-source Espace Erable	Mercredi 4 octobre	10h30 à 11h30	Olivier De Lathouwer, médecin & Instructeur de Mindfulness
Marche ou Marche nordique en Forêt de Soignes	Parking à l'angle de la Drève du Comte et Tumuli à Boitsfort	Jeudi 5 octobre Jeudi 12 octobre	10h15 à 12h	Joëlle Liénart, kinésithérapeute
Cohérence cardiaque séance découverte	Re-source Espace Erable	Mercredi 11 octobre	10h à 12h	Melinda Wezenaar, formatrice-coach en cohérence cardiaque
Idoflow, relaxation aquatique	Bassin 'Au bord de l'Eau', 620 Chée d'Alsemberg à Uccle	Lundi 16 octobre	16h à 17h30	Annick Debaize & Giacomo Profili, praticiens aquatiques
Maquillage	Uccle (lieu à communiquer)	Mardi 17 octobre Mardi 31 octobre	13h à 17h	Juan Pacifico, maquilleur professionnel
Balade méditative 	Parc de Tervuren 126 Smisstraat	Mercredi 18 octobre	10h15 à 12h	Joëlle Liénart, kinésithérapeute
Le petit-déjeuner idéal : salé, sucré, comment l'équilibrer ?	Re-source Living	Jeudi 19 octobre	9h30 à 11h30	Lut Van Lierde, nutritionniste

Soins individuels ● Les soins individuels ne sont accordés qu'une seule fois par personne et par type de soin (indifféremment de la période). Maximum un soin individuel par mois.

Soin visage 45 minutes	Re-source Espace Bambou	Jeudi 5 octobre	10h à 10h45 11h à 11h45 12h à 12h45	Angèle Gobbens, esthéticienne
Soin visage 45 minutes	Re-source Espace Bambou	Jeudi 12 octobre	10h à 10h45 11h à 11h45 12h à 12h45	Angèle Gobbens, esthéticienne
Massage bien-être 60 minutes	Re-source Espace Bambou	Vendredi 13 octobre	10h30 à 11h30 11h45 à 12h45 13h à 14h	Sophie Alexandre, masseuse 
Fasciathérapie 60 minutes	Re-source Espace Bambou	Mardi 17 octobre	10h30 à 11h30 11h30 à 12h30 13h à 14h	Julie De Groote, fasciathérapeute
Soin visage 45 minutes	Re-source Espace Bambou	Jeudi 19 octobre	10h à 10h45 11h à 11h45 12h à 12h45	Angèle Gobbens, esthéticienne
Réflexologie 45 minutes	Re-source Espace Bambou	Jeudi 19 octobre	14h à 14h45 15h à 15h45 16h à 16h45 17h à 17h45	Aurélié Coumans, réflexologue
Massage bien-être 60 minutes	Re-source Espace Bambou	Vendredi 20 octobre	10h30 à 11h30 11h45 à 12h45 13h à 14h	Sophie Alexandre, masseuse
Shiatsu Zen 75 minutes 	Re-source Espace Bambou	Lundi 23 octobre	11h à 12h15 12h15 à 13h30 13h30 à 14h45	Sandra Ryusan, thérapeute Shiatsu
Soin visage 45 minutes	Re-source Espace Eucalyptus	Jeudi 26 octobre	10h à 10h45 11h à 11h45 12h à 12h45	Angèle Gobbens, esthéticienne
Massage du visage Kobido et détente des pieds 45 minutes	Re-source Espace Bambou	Jeudi 26 octobre	10h30 à 12h15 11h30 à 12h15 13h30 à 14h15 14h30 à 15h15	Oriane Berryer, masseuse
Massage bien-être 60 minutes	Re-source Espace Bambou	Vendredi 27 octobre	10h30 à 11h30 11h45 à 12h45 13h à 14h	Sophie Alexandre, masseuse

Cycles à partir de septembre ● Les cycles sont composés de groupes fermés et impliquent une participation à toutes les séances. Selon le cycle, une séance découverte peut être requise.

Ecriture	Re-source Living	Mardi 24 au vendredi 27 octobre	10h30 à 13h	Amandine Servranckx, animatrice d'ateliers d'écriture
Lecture partagée des textes		Vendredi 27 octobre	19h à 21h	
Sophrologie et sommeil Séance découverte (3 octobre) suivie d'un cycle de 7 séances	Re-source Espace Banian	Mardi 10 & 17 octobre 7, 14, 21 & 28 novembre 5 décembre	10h30 à 12h30	Laure Ruhlmann, psychologue et sophrologue
Dance & Feldenkrais Cycle de 3 x 2 séances	Re-source Espace Banian-Erable	Lundi 30 & mardi 31 oct. Sam. 2 & dim. 3 déc. Dimanche 7 janvier Vendredi 12 janvier	10h à 12h 11h à 13h 17h à 19h 16h à 18h	Meytal Blararu, chorégraphe & danseuse
Comprendre le stress et l'appivoiser avec des outils simples Cycle de 3 séances	Re-source Espace Banian	Lundi 30 octobre, 6 & 13 novembre	18h à 19h45	Sybille de Ribaucourt, psychologue et instructrice de Mindfulness
Cohérence cardiaque Séance découverte (11 octobre) suivie d'un cycle de 3 séances	Re-source Espace Erable 	Mercredi 8 & 22 novembre, 6 décembre	10h à 12h	Melinda Wezenaar, formatrice-coach en cohérence cardiaque
Tango	EN COURS	Joan De Rijck & Didier Poliart, danseurs de Tango		
Art-thérapie	EN COURS	Julie Verkist, art-thérapeute		
Mieux vivre la reprise de la vie active	EN COURS	Brigitte Hermans, onco-coach; Daphné Grulois, onco-psychologue; Catherine Wathelet, médecin spécialiste en médecine du travail		
Mieux vivre l'hormonothérapie	EN COURS	Brigitte Hermans, onco-coach; Daphné Grulois, onco-psychologue; Françoise Nicaise, kinésithérapeute; Dr Ingrid Theunissen, médecines complémentaires		